

## **OBJETIVO GENERAL DE LAS PRUEBAS**

La prueba tiene como finalidad que el aspirante a técnico deportivo acredite las aptitudes y habilidades generales y específicas necesarias para seguir con un grado de aprovechamiento suficiente el programa de formación de técnico deportivo en piragüismo, así como garantizar su propia seguridad durante las actividades prácticas del curso.

## **EJERCICIOS QUE COMPONEN LA PRUEBA**

La prueba de HABILIDAD se realizará a la finalización del curso y constará de dos ejercicios.

- Ejercicio de navegación y dominio del paleo en aguas tranquilas sobre un circuito de boyas, con piragua y/o SUP.
- Ejercicio de demostración de rescate y/o autorrescate en piragua de aguas tranquilas.

## **PRUEBA DE HABILIDAD**

### **Objetivos de la prueba**

El ejercicio de navegación en piragua tiene como objetivo evaluar en el aspirante las habilidades motrices específicas que garanticen el seguimiento de las actividades prácticas, con un aprovechamiento adecuado a las características del curso.

El ejercicio de rescate y autorrescate tiene como objetivo evaluar al aspirante en la habilidad y técnica para realizar un rescate o un autorrescate con seguridad para el material, para los futuros alumnos y para si mismo.

### **Contenidos y condiciones de la prueba de navegación y dominio del paleo**

Realizar en el tiempo establecido por el tribunal un recorrido determinado cuyas características tendrán que ser las siguientes:

### **Objetivos de la demostración de la técnica y las habilidades del alumno**

Valorar en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

### **Contenidos y condiciones**

Durante la prueba de dominio de la embarcación sobre el circuito de boyas se evaluará la corrección de la técnica y habilidades de paleo.

### **Criterios de evaluación de la navegación y habilidad técnica**

Realiza el embarque y desembarque desde un pantalán, en un kayak polivalente, aplicando las técnicas correctas y ejecutándolas con destreza por ambas bandas.

- Se ha colocado el kayak en el agua flotando, paralelo al pantalán o bordillo y sin golpearlo.
- Se han efectuado las acciones de embarque sin desequilibrios ni separaciones del pantalán o bordillo utilizando los brazos y la pala como triangulo de fijación y estabilización.
- Se ha demostrado el embarque, la puesta en marcha, el frenado y el desembarque sin vuelco ni entrada de agua al kayak.
- Se ha realizado el desplazamiento de la piragua desde la posición básica de paleo.

### **1.-PRUEBA ASOCIADA : Embarque y desembarque por ambas bandas.**

Con el kayak polivalente en tierra cerca del agua, realizar las siguientes acciones:

- Colocar el kayak en el agua junto al pantalán o bordillo.
- Subirse al kayak, adoptar la posición básica y comenzar a navegar.
- Desplazarse 10 m, girar 180º y volver al pantalán o bordillo.
- Desembarcar por la otra banda del kayak.

Criterios de evaluación:

- Se ha volcado el kayak en el agua, saliendo del mismo completamente.
- Se ha dado la vuelta a la piragua minimizando la entrada de agua a la misma (el agua que ha entrado debe permitir mantener el kayak a flote con el palista reembarcado).
- Se ha reembarcado en el kayak, sin apoyarse en el suelo, recuperado la pala y adoptado la una posición básica de paleo estable sobre el mismo.
- Se ha recuperado todo el material.

## 2.-PRUEBA ASOCIADA : Autorescate con kayak polivalente.

Con el kayak Polivalente flotando en aguas profundas :

- Volcar y salirse del kayak completamente.
- Reembarcar desde el agua recuperando todo el material

Criterios de evaluación:

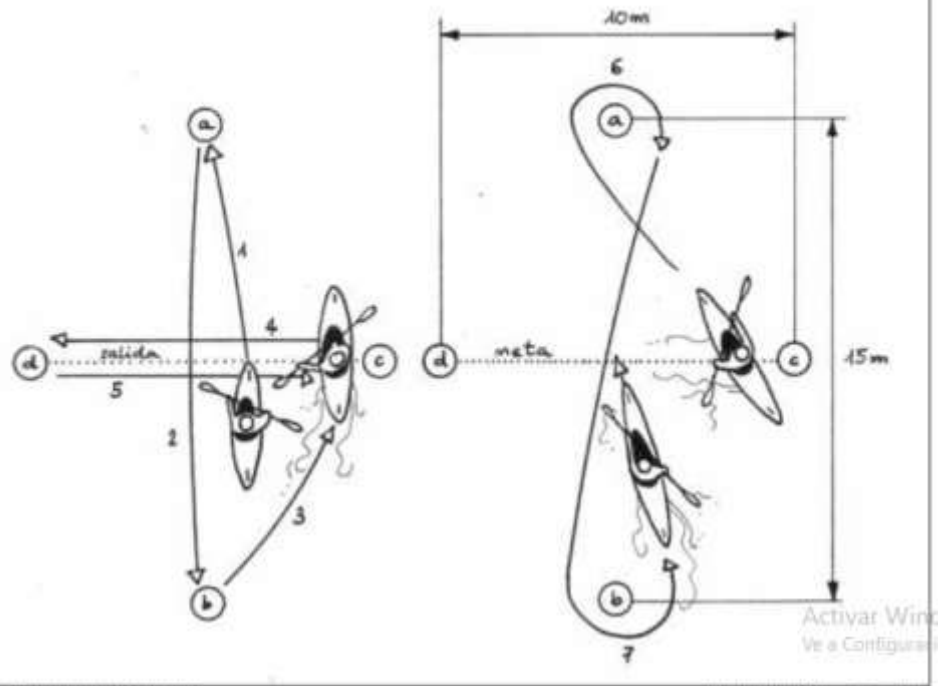
- Se han efectuado las acciones de paleo adelante, atrás y frenado con precisión. Se han efectuado las acciones de aproximación lateral por ambas bandas manteniendo un avance continuo y la orientación de la piragua.
- Se han realizado las maniobras de giro en ambos sentidos con eficacia.
- Se han demostrado los movimientos y acciones exigidos dentro del tiempo límite establecido de 90 segundos.

## 3.-PRUEBA ASOCIADA : Navegación y dominio del paleo.

Desde la posición de salida en el centro del combo se realizará de forma continua y respetando el orden establecido las siguientes acciones:

- Paleo adelante, freno y toque de boya «a» con proa. Paleo atrás, freno y toque de boya «b» con popa.
- Paleo atrás, freno y toque de boya «b» con popa.
- Paleo diagonal, toque de boya «c» con banda derecha.
- Paleo lateral izquierda, toque de boya «d» con banda izquierda.
- Paleo lateral derecha, toque de boya «c» con banda derecha.
- Paleo diagonal adelante y giro derecha alrededor de boya «a».
- Paleo diagonal adelante y giro izquierda alrededor de boya «b».
- Paleo adelante hasta la meta

Croquis de balizamiento y desarrollo de la prueba de navegación y dominio de paleo.



4.-PRUEBA ASOCIADA : Dominio de la natación.

Criterios de evaluación:

Nada con ropa de paleo y chaleco aplicando técnicas de nado con eficacia.

- Se ha recorrido la distancia sin ayuda externa y de forma continuada.
- El recorrido se ha realizado en menos de 2 minutos

**Lugar de realización de la prueba:** Aguas tranquilas, Embalse de Trasona.

**Características:** Recorrido balizado por boyas, con distancia máxima de 100mts entre boyas.